

発言2 共食がなぜ注目されているか

—40年間の共食・孤食研究と実践から

足立己幸（名古屋学芸大学健康・栄養研究所所長）



要旨

共食・孤食について、学問的なコンセンサスを得た、継続的な研究や実践の蓄積が国内外ともに少ない。ここでは発言者足立がなぜ共食・孤食に注目してきたか、何に注目してきたか、そして今、従来にも増して深くかかわる必要があると考えているのはなぜか、等を振り返り、“共食はなぜ注目されているか”の議論に供したいと思う。

1. 1970-80年代：“それぞれのからだに合った食事が必要だ。高齢者と若い人は異なるから、別々の食事が理想だ”という栄養指導への疑問が、共食孤食研究の出発点になった。「家族について1週間の食事カレンダー」調査結果で、高齢者の場合、異世代と離れたひとり食べ、又は高齢者だけの食事群は、異世代いっしょの食事群に比べて食事の栄養面で問題を持つ人が多い実態が明らかになった。栄養面と心や人間関係面が双方向的に質を高める食事のあり方があるはずだと考え、ひとり食べを“孤食”、一緒に食べるを“共食”と名付けて、両者の比較研究を始める。

2. 1990年代：「食事スケッチ調査法」と質問票調査やインタビューを組み合わせる食生態調査法を開発・実施し、全国各地で子どもたちに日常的な孤食が多いこと、それが日常の食事内容、食行動、健康、生活の各面の問題点とつながっていた。いわば“孤食による悲しい連鎖”とその構造を明らかにする。この悲しい連鎖の方向転換をねらって、逆の発想“理想の食事のスケッチ法”を開発し調査をすると、さらに深刻なこと、食事に人間が描かれない、食事の理想像を描けない実態が表面化する。マイナスを強調して警告を発する栄養指導から“理想を実現する方法を考える”ポジティブ食教育へのシフトにつながった。

3. 2000年代：健康日本21、食生活指針、食育基本法の制定等が進む中、食に関する話題を異専門分野の人びとと共有する機会が全国的に多くなる。一方でライフスタイルや価値観の多様化が進む中、食事スタイルも多様化する。一人暮らしの高齢者は家族との共食は難しい、どうするか？ 一方で共食・孤食に関する国際比較研究で、異文化・異環境・異ライフスタイルの中での、それぞれの共食のあり方を考え、実行しやすい地域・環境づくりの必要性が高まる。一つは、いっしょに食べる共食から、“食行動（食事を作る行動や情報の交換・形成にかかわる行動を含む）の共有”の視点を導入し、多様な共食を考えること。二つは、家族単位の共食から、グループや地域で支え合う共食の場づくりの検討が必要になる。これは食事から積み残されがちだった“生活者の個性や人間性を重視する食事・食生活・食環境”のあり方検討そのものにつながる。

4. 2013年の今：第2次食育推進基本計画や健康日本21(第2次)のキーワードに位置づけられて、共食・孤食の必要性や重要性を“知る”人は年代を問わず多くなった。しかし、残念なことに“共食の形骸化”“見えない孤食”が進行していることが最近の調査（足立・安達2013）で明らかになった。例えば、食卓に携帯電話を持ち込んで、受信優先で進む食事、場所と時間は共有しているがコミュニケーションが少ない等である。

今は上記1から4までの全部のタイプが未解決のまま、日本中に混在しているようだ。

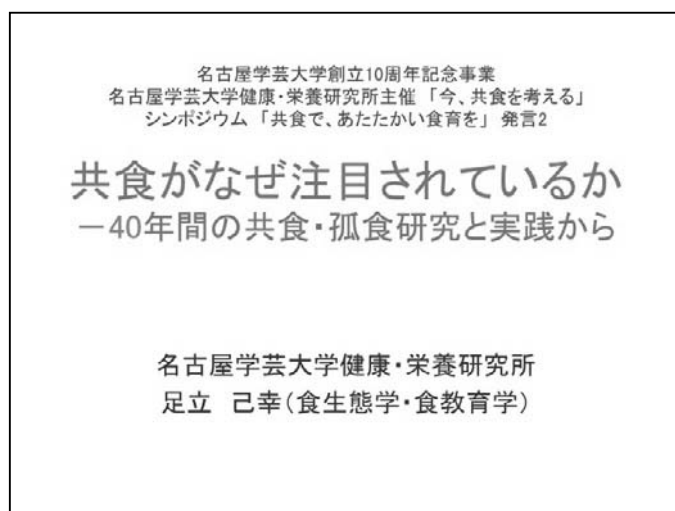


図1

係等との“悲しい循環”は深刻化し、問題点は多様化しています。特に次世代を担う子ども期での問題が著しい実態を知ること。

2つ目。今、食の方向転換が必要とされる中、それぞれがそれぞれの価値観、ライフスタイルや環境に見合った方向や方法を見つけることが必要と考えます。そのためには各人が共食・孤食をどうとらえるか、その中で何を重視するか？しかも自分自身の得意なこと、プラス面を活かす方向でなければ長続きしないでしょう。それは何か？

これは、行動目標を決める時に重要な考え方ですが、本日小泉先生が特別講演で強調された、“手段でなく目的は何か、何が重要かを知ることが大事です”ということと重なっています。

3つ目。人びとの目標や方法がバラバラでは前に進まないでしょう。家族、仲間、地域の人びととゴールを共有し、連携して、全体がうまく調和が取れる方向が望まれます。うまくまわしてゆくためにはどうしたらよいのか？の検討が必要です。

共有するゴールの視野として、新しい食育がめざしている「食育の環」（清野参事官補佐の図17）が参考になります。その真ん中に食事の営みがある。食事の営みは家庭、学校、グループ、職場等の食卓、さらに地域に開放された食卓も役割を果たすことでしょう。地域の中たくさんの食卓での営みをどうしたらよいかについて、個別と地域全体の双方向から考える必要があります。

さて、40年前のことです。

私の共食・孤食へのこだわりは“人間離れする食事の評価”への疑問から始まりました。具体的に

皆さん、こんにちは。

私のテーマは“共食がなぜ注目されているか”です。非常に大きなテーマですので、答は様でないでしょう。そこで本日は、私が40年ほど前からこだわり、取り組んできた共食・孤食研究と実践の経過を振り返りながら、答え探しをしたいと思います。

どんな問題が含まれているのでしょうか？今日皆様と一緒に考えたい内容です。

1つ目。孤食はここ40年間、増加しています。その食事内容、食行動、健康、人間関係

“共食・孤食がなぜ注目されているか”をめぐって 今日、いっしょに考えたいこと

はじめに：共食・孤食へのこだわりは“人間離れする食事の評価”への疑問から始まった

1. 共食・孤食はここ40年間、増加している。その食事内容、食行動、健康、人間関係等との“悲しい循環”は深刻化し、多様化している。特に次世代を担う子ども期で、著しい

2. 食の方向転換が必要。しかもそれぞれのライフスタイルや環境に見合った方向を見つけることが必要。そのためには

・共食・孤食をどうとらえるか。何を重視するか？

・自分(たち)のプラス面を活かす

3. 新しい食育がめざしている「食育の環」の真ん中の食事を家庭や学校やグループや職場や地域での“共食”にして、全体を上手く回すようにしていきたい

次へ：共食・孤食は“人間・くらし・地域を重視する”食育のキーワードとして、それぞれの実践につなげていきたい。このプロセスも共「食」!

図2

はスライドに書いた発言“それぞれのからだに合った食事が必要だ。高齢者と若い人は異なるから、家族でも別々の食事が理想だ”という発言を聞いた時からです。全国から集まった県代表の生活指導の専門家研修会での発言でした。年齢、性、活動の種類や量によってエネルギーや栄養素の必要量や推奨量（当時は栄養所要量）が異なり、それに見合った食物の組み合わせ方の教育がすすめられてきました。この点からすれば家族の食事をそれぞれ別々に準備し、別々に食べることは合理的かもしれません。しかし、

現実に私たち生活者は食事がおいしくて、楽しい時に“今日の食事はよかった”と思います。家族の食事は健康、味や満足、人間関係、文化、経済、環境などが絡み合うダイナミックな営みなので、これらの絡み合いの中で評価しています。薬を飲んだり、点滴で必要な栄養成分を取り込むこととは異なった“意味”を持ちます。だから専門家は“食事”を評価する時にこれらの点を含める必要があります。しかし、現実には専門家が食事の評価する場合には食事は各面にばらされて、（栄養の専門家の場合は栄養面だけに短絡して）評価することが多いのです。例えば食物に含まれる特定の栄養成分だけをとりあげて、その種類や量で評価する。食事にとって栄養素は欠かすことができない重要な物質です。しかし、その評価だけで“食事（全体）の評価”としてしまうことは、人間から切り離れた評価であり、人間離れではないかと思いました。食事は“人間が食物を食べる営み”なのに人間が抜けてしまうのはおかしい。誰と食べるか、一人で食べるか、どう食べるかを捨象した食事のとらえ方や評価の仕方はおかしい・・・と。

本日、小泉先生は特別講演を1枚目のスライドで“21世紀は要素還元論から俯瞰統合論の時代へ”と始められました。私はこの言葉を身震いするほどの感動で受け止めました。40年前に私自身はしかるべき科学論をふまえた概念や表現法を知りませんでしたから、本日の小泉先生の高い科学論のレベルの足元にも及びませんが、同じ思いだったのだと、受け止めました。今小泉先生のことばで言い換えれば、食事の評価が全国的に要素還元論に傾斜する中、私はささやかな抵抗をして、食べる人と食物とくらしや地域との関わりを俯瞰総合的に把握し、その結果を根拠にした栄養教育・食育をすすめたい、その重要なひとつは“食事をだれと食べるか”だと考えたのでした。

1975年、まず現状を把握するため簡単な基本的な調査を開始しました。「家族について1週間の食事カレンダー」と名付け、神奈川県大井町の皆さんのご協力をいただきました。家族

**“それぞれのからだに合った食事が必要だ。
高齢者と若い人は異なるから、
別々の食事が理想だ”**

ほんと???

図3

家族について1週間の食事カレンダー（足立ら：大井町食生活調査,1975）

食事名	料理名	世帯員の年齢				
		男	△子	男	△代	子
自宅で 食べたもの	あき	6:50 ○		8:00 ○	8:00 ○	7:00 ○
	みそ汁	○		○	○	○
	餅焼	○		○	○	○
	つけもの	○		○	○	○
	お茶	○		○	○	○
	ひる		12:40 ○			12:40 ○
	月見うどん(店)		○			○
	星平の煮ころがし		○			○
	おやつ		2:30 ○			2:30 ○
	プリン (イ)		○			○
自宅で 食べたもの	ふる	7:30 ○	6:00 ○	6:00 ○	6:00 ○	6:00 ○
	ごはん	○	○	○	○	○
	魚の塩焼き	○	○	○	○	○
	とろろ汁	○	○	○	○	○
	おひたし	○	○	○	○	○
	夜食	9:00 ○	9:00 ○			
	なし					
	自宅外で 食べたもの					
	会社	12:10		11:50 喫茶店	12:30 学校	
	給食			紅茶	給食	

図4

全員について、何時に、何を食べたかの記録です。食べた時刻と食べた料理から家族全員の共有状況を知ることができます。とても幼稚な調査票ですが、食事の共有(のちに共食)に関する調査方法の出発点になりました。

結果の一部、高齢者に注目した分析結果です。記録された食事内容から推計したエネルギーや主要な栄養素の各摂取率(その人にとって栄養学的に望ましとされる量に対する実際の摂取量の百分率)で比較しました。上から朝食、夕食、朝夕食の順に、高齢者も若い人も一緒に食事タイプが、別々に食べている食事タイプに比べてエネルギーはほぼ同じですが、他の主要栄養素の摂取率が高く、望ましいとされる100%の線

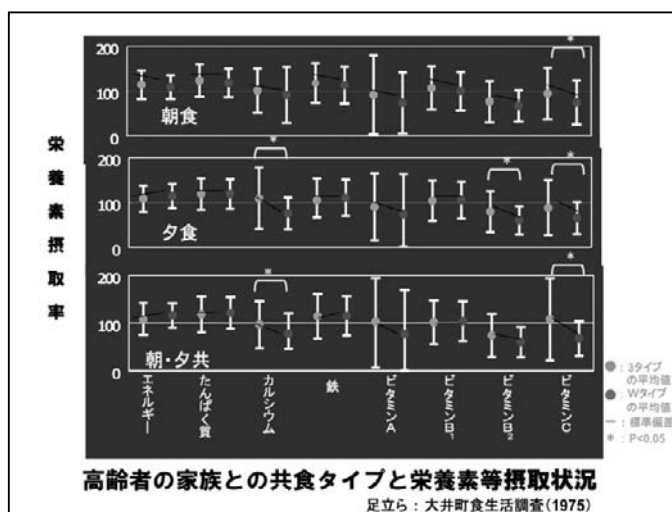


図5

に近いことがわかります。最下段の朝・夕ともにいっしょのタイプは、ともに別々のタイプに比べて、よりはっきり差がみられます。この結果は、はじめに紹介した“高齢者と若者が別べつの食事が良い”のではなく、“家族がいっしょに食べる食事が栄養素摂取面から見ても望ましい傾向にある”を裏付ける結果であり、ありがたく思いました。

この時に、家族と一緒に食べることを“家族との共食”、1週間に何日(または何回)いっしょに食べるかの回数を用いて“共食頻度”、逆に一人で食べることを“ひとり食べ”、その後“孤食”と名付けて研究を続けました。

なぜ共食・孤食が食事内容と直接関連するのか、他の食行動や食生活全体にどのような影響を及ぼすのか、特に孤食で食事内容や健康に問題点が多いのはなぜか。他の年代でも同じ傾向なのか、他の地域でも同じ傾向なのか、等を明らかにする一連の調査が始まりました。

これは子ども世代を中心に全国調査の一部です。

1981年、全国7地域の小学5年生1067名に協力してもらった調査結果を基にした“なぜひとりで食べるの”と、その17年後の比較調査を基にした“知っていますか、子どもたちの食卓”(いずれもNHK出版)をお読みくださった方はこの会場にも多いと思います。この本が共食・孤食への関心を集め、従来の栄養素摂取優先の食事のとらえ方(食事観や食生活観)をゆすぶる原動力になったといわれています。

本の中で紹介した絵です。「きょうの朝食はどんな食事でしたか。簡単な絵にしてください。食べた物といっしょに食べた人を忘れずに書いてください」の問いに対して子どもが描いた絵です。子ど



図6



図7

る、しかも自分が相対化していない、内的な思いをそのまま回答できるスケッチという表現法（食事スケッチ法と名付けました）を活用した調査です。強く感じたところを丁寧に描いたり、大きく書いたり、逆に描きたくない場合はなにも描かなかったり・・・です。

食事スケッチ法での回答と同時に確認すべき点については、質問紙調査、更に可能な範囲で個別インタビューやグループインタビューを組み合わせて、行動や事象間の関係を明らかにする方法を開発して、地域比較や、経時変化の把握に活用してきました。

これは、1998年調査の中の2枚です。左上は家族いっしょの食事。右下は空間的には一緒ですが、“食事”をいっしょに食べていない。親子はわずか1メートル以内の距離に座っていますが、母親はパソコンで仕事をし、5年生の男の子の回答は“一人で食べた”です。このように、その時間帯は家族が家にいるのに、共食していない例が年々多くなっていることも明らかになりました。

1981年と1999年調査結果を比較しました。朝食について、家族全員で食べるが22.4%から12.6%に減少し、逆に一人で食べるが17.8%から、26.4%に多くなっています。そして、子どもだけで食べる24.5%を合計すると50.9%、すなわち全体の半数以上が大人のいない子どもだけの食事である実態を示しています。1981年調査結果で、全国的な孤食への関心が高ま

もたちは正直に描いてくれました。左上は家族いっしょの、ほっとする絵、それに対し右下はひとりだけのさみしい食事の絵です。

当時、一般的に子どもの食事調査は何をどれだけ食べたかを明らかにする目的で行われてきました。食べた“物”調査ですから、より正確を期するためには作った人、大人たち、多くは食事担当者に回答を求めることが多かったです。しかし私たちの共食調査の目的は“食べる人”の食べ方や心の状態を含めて明らかにすることを目的としていますので、本人でなければ回答できません。小学生でもありのままを回答でき

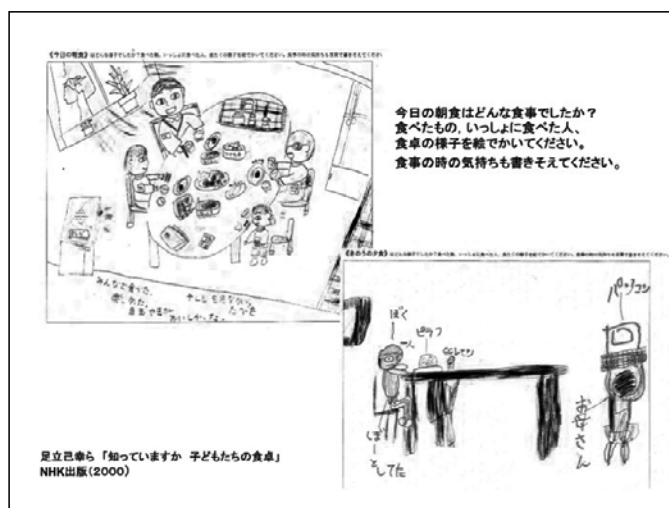


図8

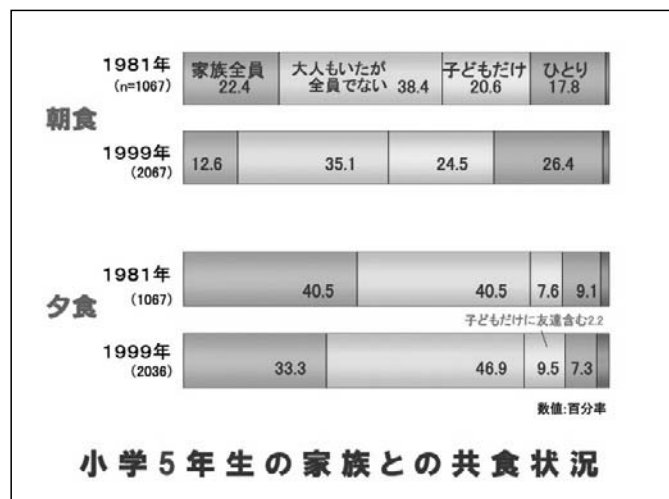


図9

り、共食を心がける人は多くなっているといわれる中で、現実とは異なるということです。

同じ調査で明らかになった食事内容です。ご存知の方が多く、健康づくりの観点から主食・主菜・副菜料理が揃った食事は、栄養、味の両面のバランスが良好になるということで、食事バランスの指標になっています。その理由は、主食の主材料である穀物からのエネルギー、主菜の主材料である肉や魚や卵や大豆からタンパク質や脂質を、そして副菜の主材料であるたっぷりの野菜や海草から各種ビタミンや無機質が提供されるので、結果として食材料構成からも、栄養素構成からも良好な組み合わせだということです。

特に、心身の成長期にある小学校高学年の子どもたちにとって、重要な基本的な組み合わせです。しかし現実にはこれら3種揃った食事は朝食で8.7%、夕食で24%しかない現実も明らかになりました。

さらに表側に書いてある、共食行動、食態度や共食観、食事内容、食行動、健康の各面について朝食を家族全員で食べた群と一人で食べた群、更に一人で食べるほうが良いと答えた群で比較しました。それぞれの質問の各回答について、食生活に関する先行研究等で問題があると注目されている回答を選択した子どもの比率で示してあります。したがってグラフの棒が長い方が問題を抱える子どもが高率であることを示します。

ほぼ全質問について、家族全員群に比べてひとり群がより高率を示しました。さらに、ひとりがよい群が高率でした。これら取り上げた各面がつながっている実態が浮き彫りになり、当時私は、ひとり食べ（孤食）の“悲しい連鎖”と呼んだのでした。

この悲しい連鎖をもたらす孤食の特徴をコの音を踏んで表現したものです。その後、この表現が7つのコ食、9つのコ食、11のコ食などと展開されています。

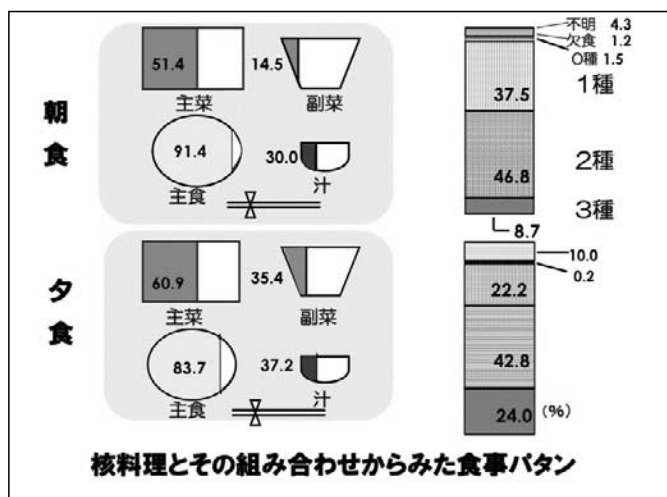


図10

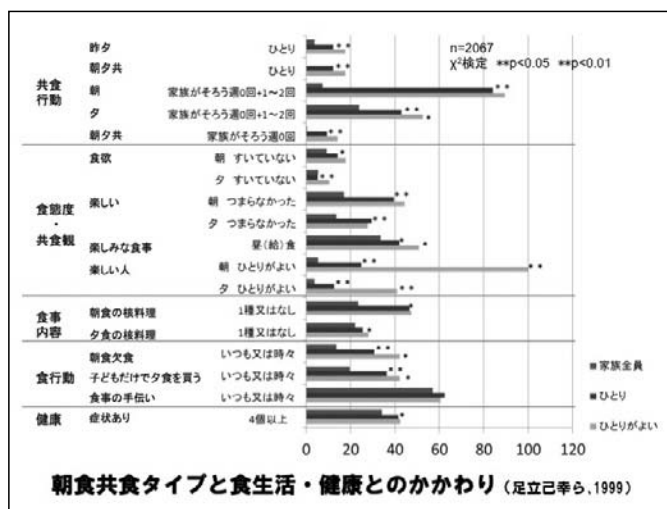


図11

5つの“コ”食

- ・ 孤食（一人で食べる）
- ・ 小食（食べる量が少ない）
- ・ 個食（自分の好きなものを個々に食べる）
- ・ 粉食（粉を使った主食を食べる）
- ・ 固食（固定した料理が多い）
- ・ 子食、濃食……7つ、9つ……

足立己幸ら：知っていますか子どもたちの食卓、NHK出版（2000）

図12

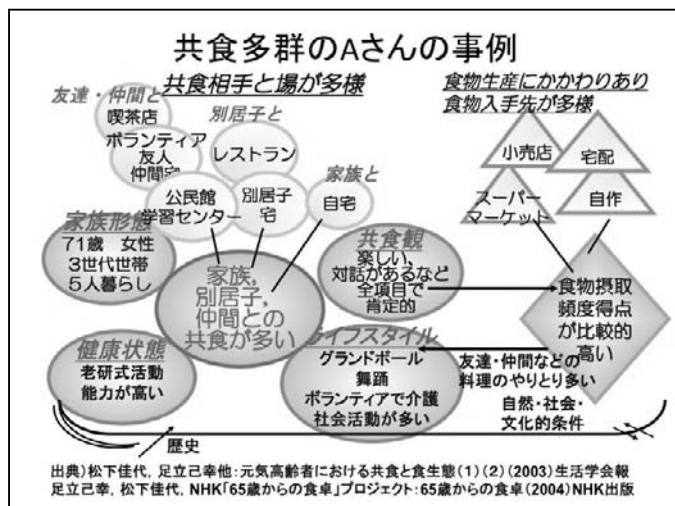


図 13

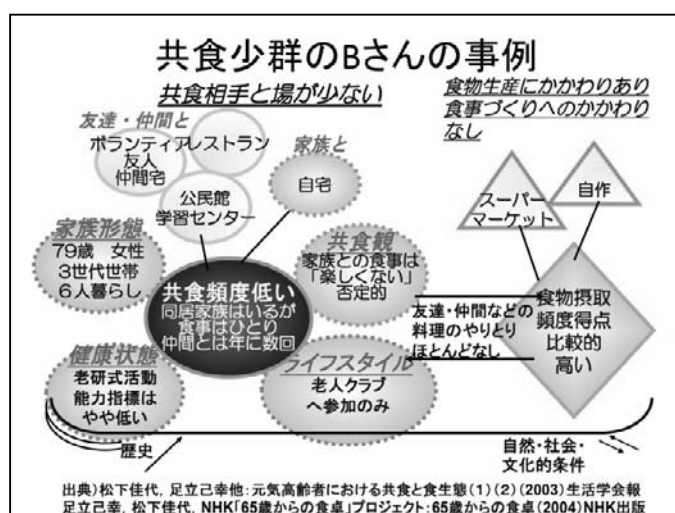


図 14

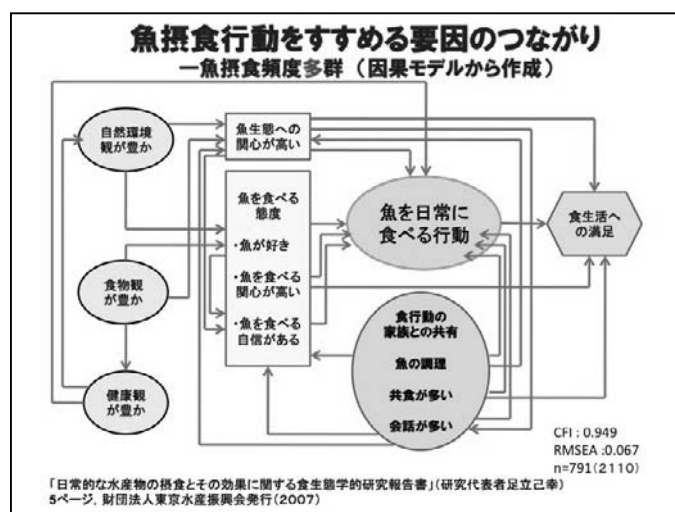


図 15

共食・孤食が食事内容や食行動だけでなく、生活、人間関係や社会活動とも連鎖している実態は、他の世代でも見られます。2003年に実施した高齢者の共食・孤食調査の結果（これは「65歳からの食卓」という書名でNHK出版から発刊され、足立己幸の共食シリーズ第3冊目にあたります）からも明らかです。この図は71歳の女性の事例です。3世代5人暮らしで、共食頻度が高いAさんは家族との共食頻度が高く、別居子との共食や友人や仲間との会食をすることもあります。健康状態が良いので、グラウンドボールや舞踊をたしなみ、ボランティアで介護をすることもあります。一方でスーパーや小売店での買い物を活用する食事づくりですので、結果として食物の組み合わせが良好で、栄養素のバランススコアも高いおいしい食事を楽しんでいます。これらがプラスの循環をまわしているといえましょう。

一方、同じ70歳代で、同居家族はいるが食事はひとりで食べるBさんの場合は、活動能力がやや低いこともあってか、家族との食事は楽しくないと回答し、友達や仲間などとの料理や食情報の交換も少ないようです。残念なことに色々な面で問題点が多く、悲しい循環になり、これらの条件が重なり合ってか食事内容に問題が多く、食物の摂取得点も低くなっているようです。

これは、全国小学5年生2110名とその家族の協力を得て実施した魚摂食をめぐる食生態調査の一部です。調査の目的は子どもたちについて魚を日常的に食べることと、健康・食事・食行動・生活・環境とのつながりを構造的に明らかにし、その結果をふまえて、日本人のさかなからの食育プログラムを検討することでした。

結果を見て驚きました。魚を日常的に食べている（週3-4回以上）子どもたちは、食生活への満足度が高い。このことが自然環境観が豊か、食物観が豊か、健康観が豊か、食生態への関心が高い、魚を

食べることに積極的、魚が好き、魚を食べることに自信がある等とつながっていること。しかも家族との共食が多い、食事時の会話が多い、魚をめぐる食行動の共有が多いことと深く関連していました。

この図は同じ調査で、魚を日常的に食べない（週に1-2回以下）子どもたちについて、前の図と同じ分析結果です。各項目を結ぶ線がきわめて少ない。このことは、取り上げた項目間の関係が見られないということです。特に、魚を日常的に食べる行動と、家族との食行動の共有に関する項目間には、一本も線がないこと、そして食生活への満足にも有意な関係がみられないことが示されました。

これはほぼ同じ時期に厚生労働省が行った全国調査の結果です。調査の質問内容や方法が異なりますので、先ほどの調査と直接比較することは難しいです。全国的に年々、家族そろって食事を食べる機会が少なくなっていることがわかります。（この後の年次変化は清野参事官補佐の図12を参照）この図のデータのそれぞれが今まで確認してきた“悲しい循環”を奥行きにもっていることを見落としてはならないと思います。

では、最近の子どもたちの共食・孤食の状況はどうなっているのでしょうか？

1981年と1999年調査とほぼ同じ目的と方法で、去年の暮に、名古屋学芸大学のキャンパスがある愛知県の日進市内東地区の小中学校のご協力の下、調査をさせていただきました。

その結果です。これははじめに見ていた図10を上部に再掲しています。1981年と1999年は全国7地域の調査結果ですから、このまま比較することはできませんが、特徴を浮き彫りにするために1枚の図に表現しました。調査日の朝食で、ひとりで食事をしている子どもが小学生で31.7%、中学生で

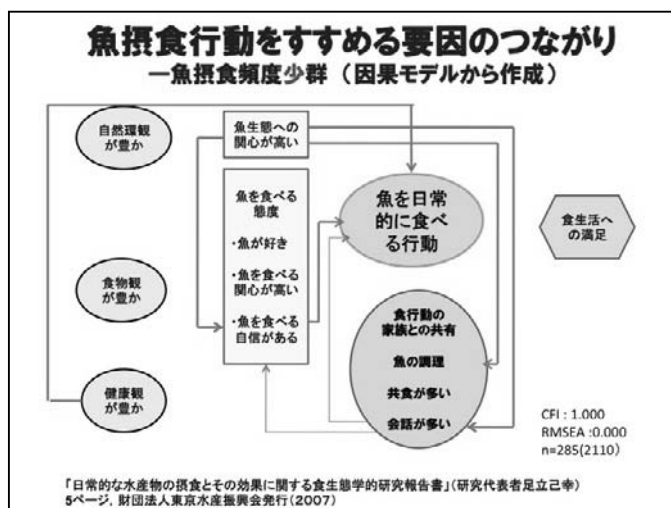


図16

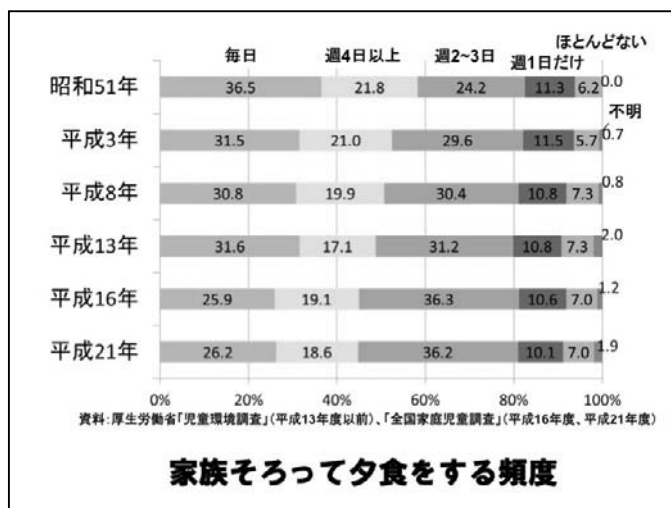


図17

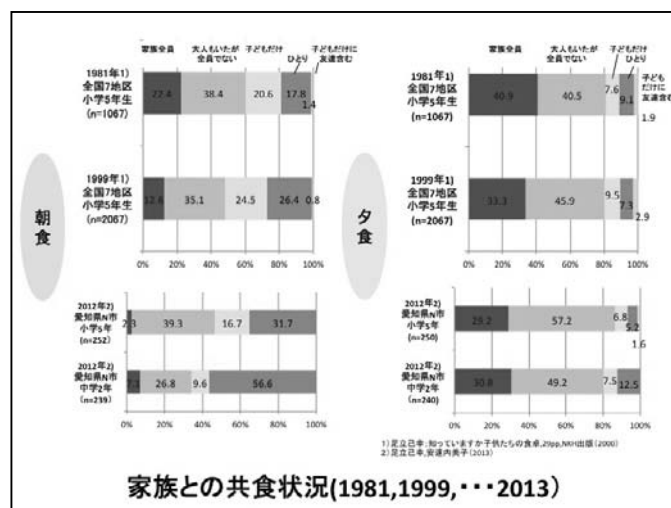


図18

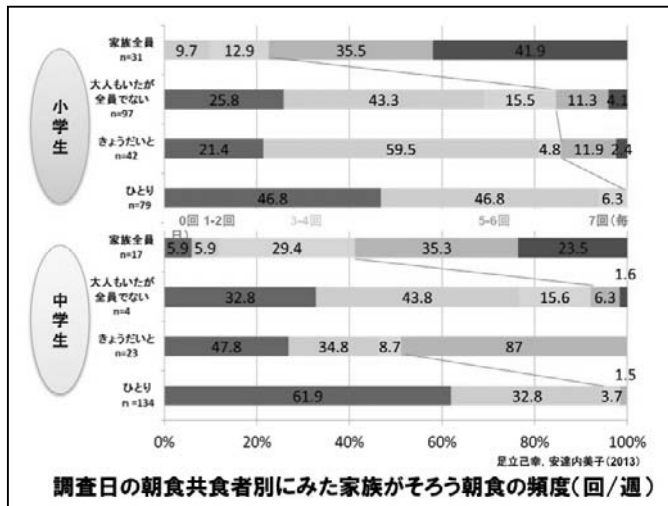


図 19

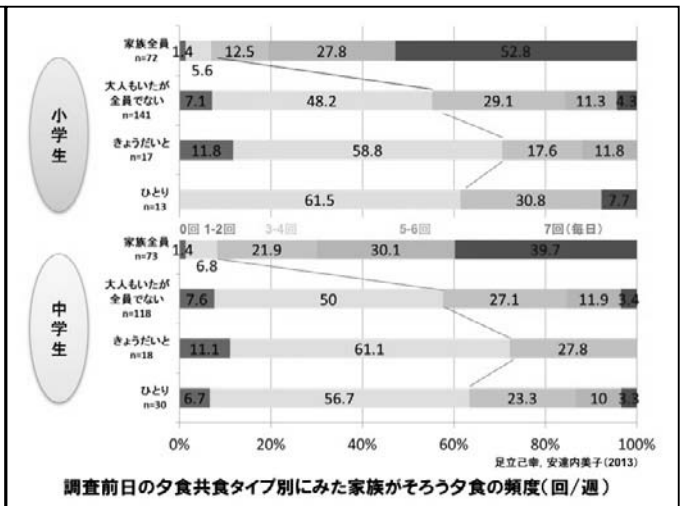


図 20

56.6%いることがわかります。

家族との共食タイプ別に、1週間単位で家族との共食状況を比較したものです。小学生について、調査日に一人で食べた子どもたちの46.8%が、1週間のうち、家族がそろった朝食は0回、または1

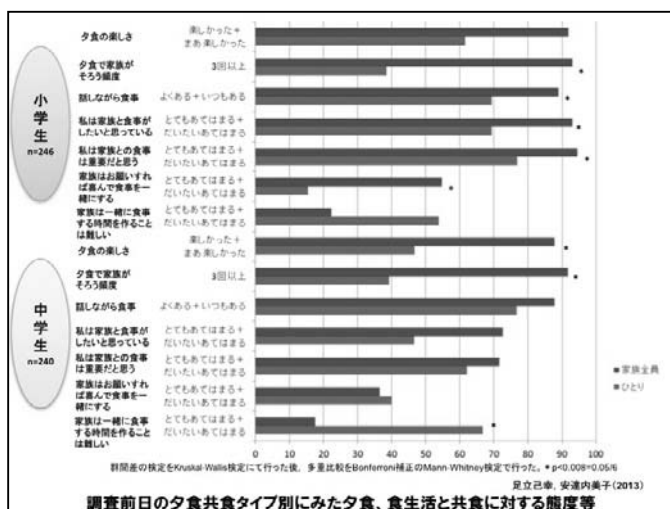


図 21

長い方が望ましい回答者率が高いことを示す)。家族全員で食べた子どもたちが、取り上げたほぼ全部の項目で良好な状況がみられます。逆にこの調査でも、ひとりで食べることで、食生活全体の“悲しい連鎖”がみられます。

これは埼玉県坂戸市の小学生たちの協力による調査結果です。

私たち共食・孤食の研究グループは共食の良さがいろいろ明らかになる中、育てたいことは受け身だけでなく自分から作りだす共食の場や

～2回に留まっていることがわかります。中学生の場合はさらに多く、61.9%でした。調査日の孤食がたまたまだったのではなく、日常的な状況を反映しているのとらえてよいと考えます。

夕食についても同じ傾向でした。

図12と同じように子どもたちの共食や食生活に関する態度について、調査前日夕食の共食タイプ別に比較しました(文献的に積極的または望ましいといわれている態度や行動への回答者率なので、図12とは逆に、棒グラフが

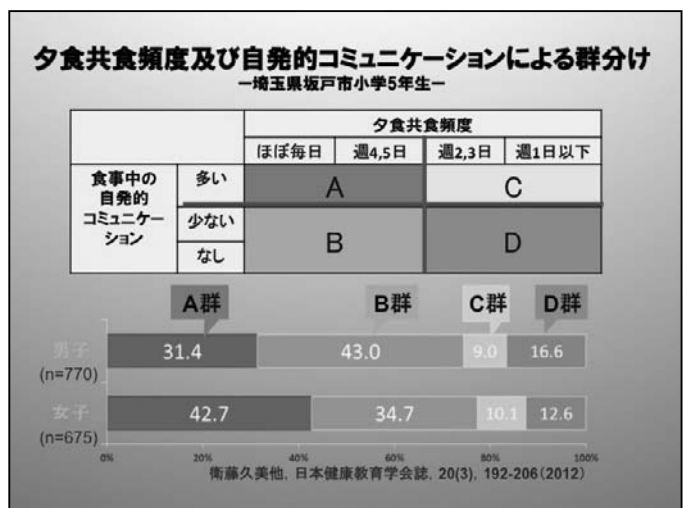


図 22

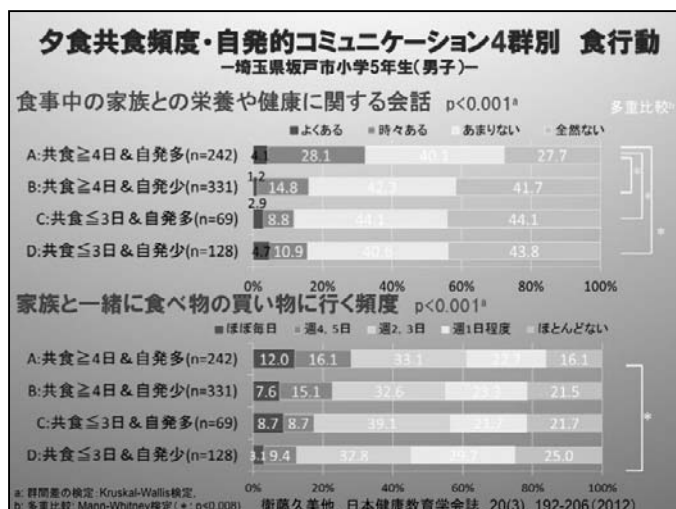


図 23

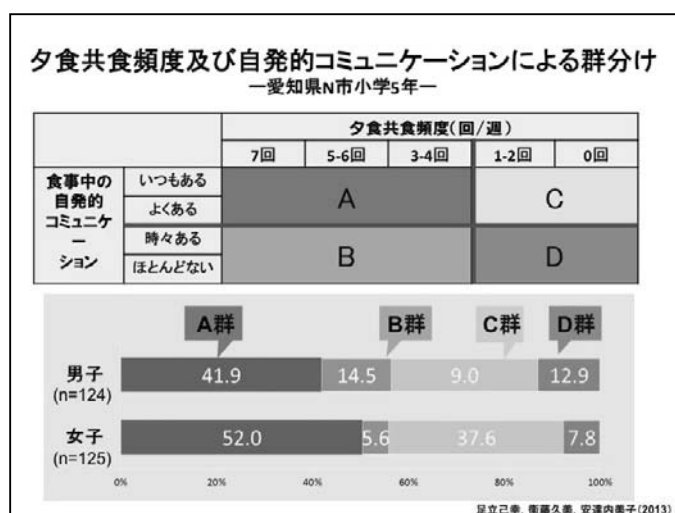


図 24

夕食共食頻度及び自発的コミュニケーション4群別 食行動
—愛知県N市小学5年—

	男子 (n=124)		女子 (n=125)	
	群間差 ^a	多重比較 ^b	群間差 ^a	多重比較 ^b
朝食摂取頻度	*	A&B	*	
朝食前後の挨拶	***	A&B, D; B&C		
夕食前後の挨拶	**	A&D	*	A&D
給食の残食				
家族との外食頻度	*			
食事中のテレビ視聴				
食事の手伝い				
子どもだけの夕食購買			**	

a: 群間差の検定: Kruskal-Wallis検定, * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$
b: 多重比較: Bonferroni補正のMann-Whitney検定で有意差 ($p<0.008=0.05/6$)の見られた群の組合せ

足立己幸, 衛藤久美, 安達内美子 (2013)

図 25

共食の良さであり、そのために知りたいことはその可能性です。積極的な共食行動の一面として、自発的コミュニケーションに注目してきました。子どもが食事中に自分から何か発言をしているかどうかという質問に対する回答内容で群分けをしました。共食頻度が高く、かつ食事中の自発的コミュニケーションが高いA群は男子で31%、女子で43%ぐらいいます。この子どもたちは栄養や健康に関する会話が多くのこと、家族と一緒に買い物に行く頻度も高いことが明らかになりました。

坂戸調査と同じ方法で、日進市小学5年生の回答を分析したものです。A群は男子41.9%、女子52%で坂戸調査の場合よりやや高率になりました。

A群は朝食の摂食頻度、朝食前後の挨拶、夕食前後の挨拶、家族との関係など、様々な面で良好な関係がみられることがわかります。共食の質が今後、共食のあり方を考える上で重要なポイントになることを示しています。

この食事スケッチは両方とも一週間に5日以上、家族と一緒に食事をする、いわゆる共食頻度が高い小学5年生が描きました。良い循環を奥行きにもつ食事と受け止めてよいでしょう。

しかし、今回の調査で、共食の質をめぐって、新しいマイナスの動きが確認されたことを申し上げます。上げなければなりません。

既に内閣府の食育読本でも公表していますが、“携帯電話等が食卓に持ち込まれ、共食の質に影響を及ぼしていること”が明らかになりました。「携帯電話の食卓登場数」という奇妙な造語を作ってしまったのですが、食事の時に食卓の上又は傍に携帯電話を置いてい

る家族の数、小学生で70%以上、中学生で74%以上という数値が出てまいりました。最高は1卓に

4台でした。持ち主のトップは母親、次が父親です。2009年東京都内の小学5年生のグループインタビューで子どもたちは、“母親はPTAの委員で大事な交信があるので、見逃すわけにはいかないから仕方がない”と携帯電話の食卓登場を弁護しました。

ということは親子は食卓という空間と時間を親子は共有しているけれども、家族それぞれに注目（集中）していることが異なっているので、食を味わって食べるという行為を共有しているとは限らないことになります。以前から問題視

されている食事のテレビ視聴は、“同じ映像を観ながら食べる”という点からすれば、別々の交信を気にしている携帯電話の受送信行動より、少し救われるような気がします。きわめて現代的なライフスタイルや価値観の中で問われる“共食の質”の低下といえましょう。

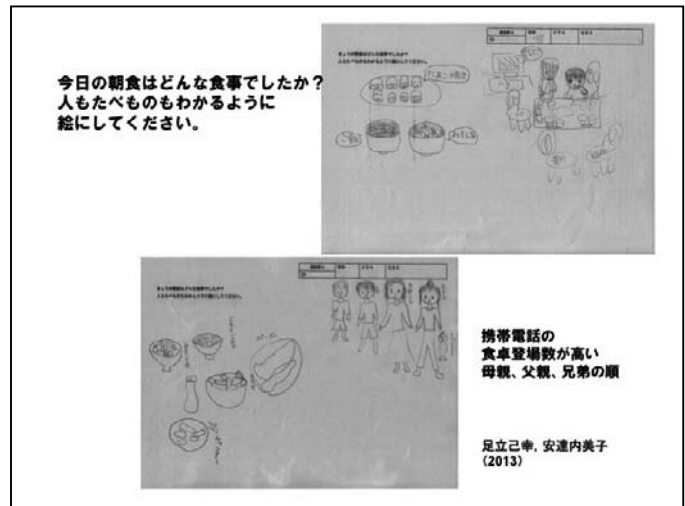


図 26

共食・孤食をどうとらえるか

- 食事を共有する相手
- 共有する食事の側面
(時間帯、場所、食物の内容等)
- 共有する食事行動の“質”(食事への集中度)
- 「食事を作る・準備する行動」や、「食関連情報を受発信し、食を営む力を形成する行動」等全食行動を含む・・・

足立己幸：家族と“食を共にすること”共食の大切さ、親子のための食育読本（内閣府）13-21(2010)

図 27

方向で考えることになります。

これは、先ほど清野参事官補佐からご紹介いただいた内閣の刊行物「親子のための食育読本」の論文に書いたものです。共食・孤食について考えるときに、食事を共有する相手、時間帯、場所、食べ物の内容等共有する食事の側面、先ほどから問題視している食事行動の質（食事への集中度）です。さらに、共有する行動を食べる行動だけではなくて、食事を作る・準備する行動や、食関連情報を受発信したりして、食を営む力を形成する行動を

さて、本日一緒に考えたいことの2つ目に入ります。

食の方向転換が必要だ、しかもそれぞれのライフスタイルや環境に見合った方向を見つけることが必要。そのためにはどうしたら良いか。それは原点に戻って、共食や孤食をどう捉えるか、何を重視するかということについて考えること。また、先ほども申し上げましたように、自分のプラス面、自分たちのプラス面を活かす

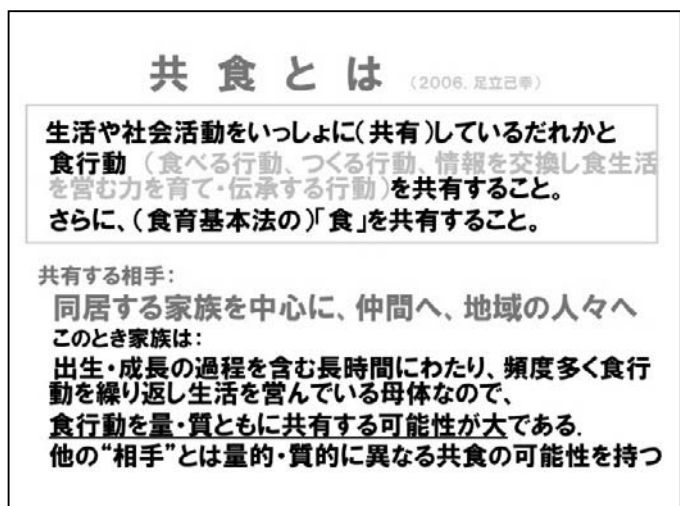


図 28

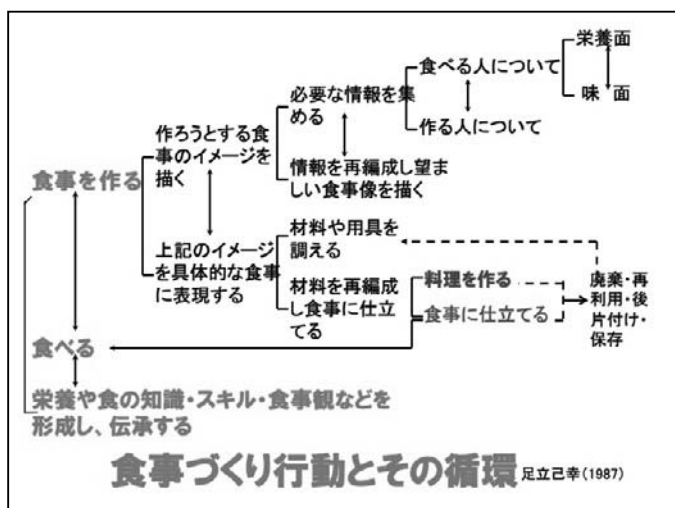


図 29

家族や仲間と一緒にできること、
やってみたいことにチェックしてみましょう。

☐ どんな食事にしようかを考える

☐ 材料をそろえる（買い物、収穫など）

☐ 料理を作る（下ごしらえ、調理、盛り付けなど）

☐ 配膳、食卓の準備、声かけをする

☐ 食べる

☐ 後片付けをする（食器を片づける、洗う、廃棄、保存）

☐ 感想を話したり、聞いたりする
（次の食事のために、おいしかったかなど）

内閣府「食育ガイド」(2012)

図 30

もう一つ重要なことは食行動を共有する相手の問題です。従来は同居する家族を中心に考えてきたけれども、社会環境やライフスタイルの変化の中で単身生活者も多くなってきたので、仲間、学校、学ぶ仲間、仕事する仲間、又はそれをさらに枠を外した形で、地域の人々へという考え方に転換していかなければならない、という提案です。とはいえ、この時家族は、出生・成長の過程を含む長時間にわたり、頻度多く食行動を繰り返し、生活を営んでいる母体、食行動を量・質ともに共有する可能性が最も大きな相手、ということができます。やはり“家族との食事の共有”は共食の基本・出発点であると考えます。

含めて考えることが必要だと思います。この3種の食行動は日常生活では連動していますので、どの行動の共有も同じになるという考え方はです。

今私は共食の定義をこのようにさせていただいています。”生活や社会活動をいっしょに（共有）しているだけかと食行動を共有すること“、この時、食行動は、先ほど申し上げましたように、食べる行動だけではなくて、作ったり準備する行動や情報を受発信する、そうした食生活を営む力を形成することも含めた食行動です。

さらに、これも先ほどの食育基本法の話しのとおり、食育基本法で求めている食というのは、鉤括弧付きの「食」です。食育の環で示されたあの循環の「食」です。ですから、そういう意味では、共有する相手、共有する行動というのは、共「食事」から「共食行動」へ、そして共「食」へということになります。いかがでしょうか。

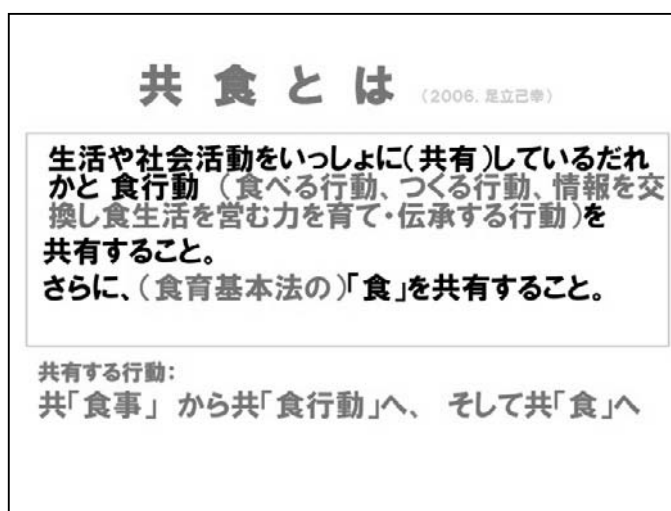


図 31

本日、一緒に考えたいことの3つ目について、この図に込めたいと思います。

共食・食を営む力・生きる力・地域の食、環境づくりの循環の図です。地域で生活する人々が、日々食事を準備し、食べる。その食物は環境とのかかわりで編み出されるフードシステムの中、生産・加工・流通・調理され、食事として整えられたものです。一方、地域内外で発信された多様な情報が多様に受発信される食情報システムの中、私たちは食生活を営み、自身の食生活を営む力を育みつつ、即生きる力を育み、家族の生きる力や地域の

生きる力を育てつつ、次の循環を動かしていく・・・という関係にあると考えられます。私たちの食事の営みはこの大きな循環・ダイナミックスの中の一コマにすぎませんが、一方でその内容は次の循環・ダイナミックスの方向のいろいろの場に影響を与えてゆきます。

私たちの日々の食事について、共食か孤食か、またはどんな質の共食かが、地域全体の食の循環と双方向的に影響しつつ、日々の食生活につながってくるのでしょう。

こうしたことを感じたり、考えたり、話し合ったりする身近な場としても“共食”を大切にしたいと思います。

私の発言を終わらせて頂きます。ありがとうございました。

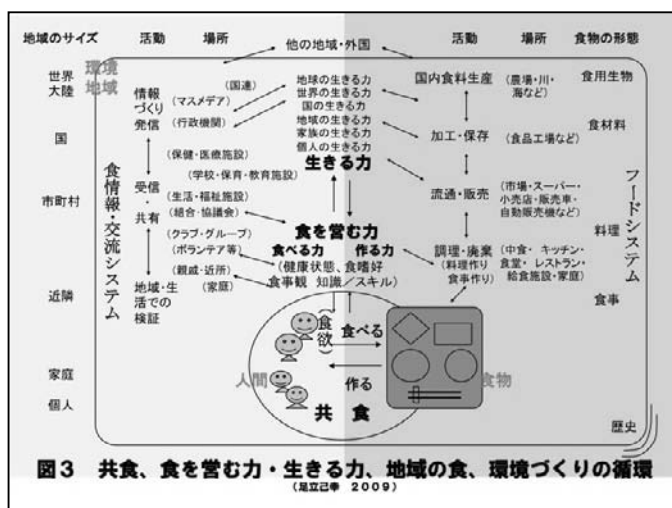


図 32

※一部写真・表を割愛させていただきました。

足立己幸 略歴

略歴：東北大学農学部卒業、保健学博士、管理栄養士。専門は食生態学・食教育学・国際栄養学。東京都保健所・衛生局栄養課技師等を経て、1968年から女子栄養大学へ。教授、大学院研究科長等を経て、2006年から名誉教授。同年、名古屋学芸大学大学院教授、2011年から同健康・栄養研究所長。NPO 法人食生態学実践フォーラム理事長、等。「なぜ一人で食べるの」「知っていますか 子どもたちの食卓」「65歳からの食卓」(いずれも NHK 出版) 他著書多数。